

توصیه های معاونت بهداشت وزارت بهداشت برای مراقبت از سالمندان در روزهای کرونایی

افراد سالمند به دلیل این که اغلب بیماریهای همراه و نقص ایمنی دارند، ریسک عوارض و خطر مرگ و میر در آن ها بالاتر و شدیدتر است، بنابراین خود مراقبتی در این گروه سنی از اهمیت بالایی برخوردار است

رعایت ۱۶ نکته زیر می تواند در مراقبت از سلامت سالمندان و پیشگیری از ابتلای آنان به کرونا نقش مهمی داشته باشد

- ۱- در صورتی که علائم سرماخوردگی مانند تب ، سرفه، گلودرد و با تنگی نفس داریم حتی المقدور از دید و بازدید با افراد مسن خودداری کنیم.
- ۲- اگر که علائم تنفسی داریم و با یک سالمند در منزل زندگی می کنیم باید از او بیشتر از دو متر فاصله بگیریم، از ماسک استفاده کرده و در صورت امکان اتاق او را جدا کنیم .
- ۳- ضروری است که سالمندان از ظرف و حوله شخصی خود استفاده کنند
- ۴- از برگزاری دورهمی ها تا عادی شدن شرایط، خودداری کرده و از دست دادن و روبوسی کردن و در آغوش گرفتن افراد مسن پرهیز کنیم .
- ۵- دست ها را هنگام ورود به منزل قبل از هر کاری بشوییم و این کار را قبل از غذا خوردن و بعد از رفتن به سرویس بهداشتی انجام دهیم .
- ۶- دستهای خود را آب و صابون مایع به مدت ۲۰ ثانیه بشوییم.
- ۷- نسبت به ضدعفونی اشیاء و سطوح توجه و دقت زیادی داشته باشیم .
- ۸- در هنگام سرفه و عطسه، بینی خود را بپوشانیم و دستمال استفاده شده را بلافاصله در سطل زباله دردار بیندازیم. در صورتی که دستمال وجود نداشت از قسمت داخلی آرنج هنگام سرفه و عطسه استفاده کنیم .
- ۹ - در صورت استفاده از توالت فرنگی، قبل از کشیدن سیفون، در آن را بگذاریم تا میکروب ها در هوا پخش نشوند .
- ۱۰- افراد سالمند از حضور در مکان های شلوغ و استفاده از وسایل حمل و نقل عمومی پرهیز کنند .
- ۱۱- از کشیدن سیگار و قلیان توسط سالمندان و اطرافیان آنان اجتناب شود.
- ۱۲- افراد خانواده به ویژه سالمندان هنگام نماز از مهر، سجاده، چادر و تسبیح شخصی استفاده کنند .
- ۱۳- از رفتن به مسجد، تکایا و مراسم مذهبی تا عادی شدن شرایط اجتناب شود .
- ۱۴- در و پنجره اتاق ها هر چند ساعت یکبار، ۵ تا ۱۰ دقیقه باز گذاشته شود تا تهویه نسبی هوا انجام شود.

۱۵- از غذاها و نذری های خارج از منزل استفاده نکنیم و پخش نذری خود را تا عادی شدن شرایط به تعویق بیندازیم .

۱۶- برای جلوگیری از تضعیف سیستم ایمنی بدن افراد سالمند، نسبت به تغذیه آنان توجه کافی را داشته باشیم.